



～健康づくりコラム～

暑い季節、脳に熱がこもる 「オーバーヒート」に注意！ 健康増進課 ☎ 029-898-2312

体の中で最も発熱しやすい部位は、活発に動いている「脳」です。脳の自律神経は、生命活動の維持に不可欠なため、休息せずに働き続け、常に発熱している状態です。自律神経に負荷がかかれば、それだけ脳の発熱量も増えます。頭蓋骨に守られている脳は、外気に熱を放射することができません。冷やすためには、首や脇の太い血管を冷やして冷たい血液を循環させるか、鼻から冷たい空気を吸い込むしかありません。発熱が抑えきれないと頭の中に熱がこもってしまい、脳が疲れて「オーバーヒート」を起こし、のぼせや疲労感、頭痛などが生じます。

《脳を疲れさせてしまう原因》

- **環境の要因により、脳の発熱を抑えられない**
暑くなると体温調節のために自律神経が酷使されるため、脳の温度が上がりやすくなります。
- **自立神経中枢の消耗**
悩みや不安による精神的ストレスや肉体疲労による身体的ストレスが増すと、自律神経中枢の負荷が大きくなり脳が発熱しやすくなります。

《脳の負担を減らす方法》

- **脳の温度を保つ**
暑い季節、脳にとって機能を発揮しやすい温度は22℃から24℃が理想的といわれています。また、6月頃から脱水症状を起こしやすくなるため、水分補給をおろそかにすると、血流が悪くなり、熱中症や脳梗塞のリスクが高まります。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- **血流を良くする**
長時間同じ姿勢を続けると、血流が悪くなり、自律神経に負荷がかかります。こまめに水分補給して血液の流れを促進し、いつもよりトイレに行く頻度を増やすことが効果的です。
- **自立神経のバランスを整える**
脚の筋肉を動かす軽いストレッチや無理のない筋トレは、血流を促し脳に酸素と栄養を供給し、自律神経のバランスを維持しやすくなります。加齢とともに自律神経の機能は衰えるため、負荷をかけない生活を心掛けましょう。

～休日緊急診療当番医～ 9月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
3日	木戸医院 029-841-1753	3日	松永医院 029-823-7771
10日	高野医院 029-841-0154	10日	野上病院 029-822-0145
17日	大石内科クリニック 029-835-0014	17日	神立病院 029-831-9711
18日	あおき内科クリニック 029-825-8181	18日	県南病院 029-841-1148
23日	田谷医院 029-823-2636	23日	野上病院 029-822-0145
24日	新治診療所 029-862-4668	24日	神立病院 029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、10日、17日、18日、23日、24日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 9月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	5、12、26日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	12、26日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	4、11、25日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	1、8、15日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	4、11、25日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

乳児の保護者からの相談

1歳になりました。母乳はやめたほうがいいの？

離乳食が順調なら、1歳ぐらいで栄養素やエネルギーのほとんどを3度の食事と2回程度の間食で取れるようになります。お母さんがそろそろ母乳をやめたいと考えているなら、1歳が1つの目安となります。

しかし、お母さんの病気や乳腺炎、職場復帰などの特別な理由がなければ、赤ちゃんに泣かれるうちは母乳をやめようと無理に急ぐ必要はありません。時期がくれば自然に赤ちゃんの方から離れますし、赤ちゃんの興味はどんどん外に向かうようになっていき、おっぱいへの執着も自然に薄れます。

卒乳するタイミングは？

卒乳とは、母乳・ミルク用乳首を使ったミルクの授乳（特に夜の授乳）を卒業することです。

卒乳するタイミングは、いろいろな考え方がありますが、お子さんの成長や発達に合わせて考えると無理なく行えます。例えば「お誕生日が過ぎて一人で歩けるようになった」「食事がよく食べられるようになった」「コップでお茶などが飲める」などが目安で、ちょうど1歳3カ月頃が卒乳しやすい時期です。卒乳を考えはじめたら、少しづつ乳製品を増やしていき、1歳2カ月頃から（食後の母乳・ミ

ルクがなくなってきたら）温めた牛乳（1日50mlから100ml）をコップで飲む練習を始めましょう。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※9月1日 予約開始



参加費や講師などの詳細は、ホームページをご覧ください。

ベビーマッサージ

日時：9月19日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

バレエリトミック

日時：9月20日 日

①午前9時45分～（1歳）

②午前10時45分～（2～3歳）

募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和5年5月生）	13日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳児相談（令和4年8・9月生）	12日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年2月生）	14日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和2年5月生）	15日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	5日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	7日 日、21日 日、28日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	6日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	6日 日、7日 日、8日 日、21日 日、29日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	12日 日、26日 日	①午前9時30分 ②午後2時	9月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	12日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウエルカムベビークラス	22日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	